

Структура:

Директор ООО «КШДЗОРОВ И СЫТ»

И.О. Соскова /

« 06 » марта 2025г.



Сот. Ясаванов: С. Ясаванов
Директор ГБОУ СОШ с. Песчаное
И.О. Ясаванов

2025 год.

Родительский комитет М.И.И.

« 06 » марта 2025 год.

**Основное десятидневное меню
рациона питания для учащихся детей
мобилизованных родителей 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак с повидлом	60	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5										
Пшеница из пшеницы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46							
Пшеница с маслом сл.	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26							
Пшеница с лимонном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36							
Пшеница с лимонном	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Завтрак	574	22,16	23,95	83,94	716,57	0,36	0,25	2,93	34,45	0,54	283,03	78,61	277,58	123,34	6,22	109,54	8,76	100,43							
Обед с повидлом	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00							
Пшеница из пшеницы с картошкой	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67										
Пшеница из пшеницы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,98	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76							
Пшеница из смеси сухих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00							
Пшеница с лимонном	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4							
Пшеница с лимонном	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Обед	876	28,16	32,3	119,78	929,88	0,22	0,46	30,82	307,23	0,36	571,49	164,58	301,13	92,35	4,41	110,16	17,73	153,91							
Завтрак	1450	50,32	56,25	203,72	1646,45	0,58	0,71	33,75	341,68	0,9	854,52	243,19	578,71	215,69	10,63	219,7	26,49	254,34							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Или, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Зареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04				
Молочная манная с вощным	250/5	7,19	12,16	42,23	293,05	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18				
О с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22				
Пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
Затрак	555	18,39	23	79,75	618,42	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,15	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24				
Непрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78				
П-харю с филе и зелено	15/250/1	3,56	6,11	11,93	114,57	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01				
Лели куринные с соусом	100	8	5,84	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24				
Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46				
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82				
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
За Обед	906	28,33	27,43	110,92	808,84	0,32	0,46	8,25	243,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01				
За день	1461	46,72	50,43	190,67	1427,26	0,48	1,08	9,29	377,39	3,26	1013,11	377,04	614,85	123,35	8,35	258,08	38,38	240,25				

47/Акт	Салат из квашеной капусты	3	Б	Ж	У	Тычковская Ценность (ккал)	Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс																Сезон: Весенне-летний
							Минеральные вещества (мг)																
							Витамины (мг)																
278	Тертети из птицы тушеные в соусе	3	4	5	6	7	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F				
171	Капша перловая расыпчатая с маслом сливочным	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05							
376	Чай с сахаром	100	9,66	7,28	10,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94				
Пр	Хлеб пшеничный	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	7,17	22,27	139,7	17,3	0,61	52,8	16,27	0,12				
Итого за Завтрак		200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00				
10	Салат из зеленого горошка консервирован	610	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
355	Соленька по Домашнему с фипле кур	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73				
290/АК	Птица тушеная в соусе	10/10250/	4,71	6,9	7,9	108,23	0,05	0,03	6,16	1,79	0,00	246,78	18,03	65,09	23,43	0,9	2,66	2,2	26,27				
312	Компот из изюма	100	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	16,22				
48 АК	Хлеб пшеничный	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	30,87				
Пр	Хлеб ржано пшеничный	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87				
Итого за Обед		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
Итого за день		911	25,65	26,79	100,75	754,82	0,43	0,57	26,47	124,02	1,9	238,44	150,74	403,75	110,31	6,18	101,92	22,09	261,73				
		1521	43,25	42,1	181,48	1341,41	0,55	0,74	29,1	139,85	2,08	481,12	210,25	650,52	170,69	8,96	193,52	48,19	318,14				

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	Сезон: Весенне-летний															
						Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)										
						В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
268	Икра кабачковая	кг	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
202/306	Котлеты по-хлыновски из птицы с соусом	кг	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
883/Акт	Макаронные изделия отварные	кг	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	кг	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
21	Обед	кг	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
103	Салат из соленых огурцов с луком	кг	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
289	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	кг	610	18,7	22,17	98,58	662,85	0,33	0,18	16,57	132,04	8,59	399,2	92,71	178,41	34,47	3,32	78,39	2,95	42,07	
Акт	Компот из свежих замороженных ягод	кг	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	кг	250	16,29	13,13	27,2	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	117,29	
Итого за Обед	Хлеб ржаной пшеничный	кг	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	кг	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Обед	Хлеб ржаной пшеничный	кг	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Обед	Хлеб ржаной пшеничный	кг	861	25,44	22,81	84,51	636,22	0,33	0,54	21,24	640,5	0,33	205,41	103,57	302,44	90,88	4,71	118,71	18,9	219,63	
Итого за день	Хлеб ржаной пшеничный	кг	1471	44,14	44,98	183,09	1299,07	0,66	0,72	37,81	772,54	8,92	604,61	196,28	480,85	125,35	8,03	197,1	21,85	261,7	

№	Наименование	3	4	5	Ж	У	Техническая ценность (ккал)	Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс																					
								Витамины (мг)										Сезон: Весенне-летний											
								B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F									
								Минеральные вещества (мг)																					
338	Рыболо																												
188	Запеканка рисовая с творогом и с повидлом	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04										
379	Кобеляный напиток с молоком	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28										
ГР	Хлеб пшеничный	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6										
Итого за Завтрак																													
62	Салат из моркови (припуск) с сахаром	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35										
82	Борщ из свежей капусты с картошкой сметаной, зеленью	540	16,37	15,87	99,69	582,62	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,19	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27										
295	Шницель из птицы с соусом	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	11,52	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68										
1798	Пюре из бобовых с маслом	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38										
ГР	Хлеб пшеничный	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87										
ГР	Хлеб ржаной пшеничный	180	14,65	7,73	40,03	260,13	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35										
Итого за Обед																													
		200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00										
		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00										
		896	36,81	30,22	130,87	66,6	0,05	0,24	0,12	12,87	483,24	0,35	443,0	238,92	473,08	169,05	9,34	175,67	27,41	168,98									
		1436	53,18	46,09	230,56	1496,65	0,96	1,07	17,84	521,44	0,76	2056,24	533,8	826,23	248,25	13,73	232,87	34,09	239,25										
Итого за день																													

Сезон: Весенне-летний

Минеральные вещества (мг)

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№	Наименование	Единица измерения	Сезон: Весенне-летний																	
			Категория: Дети мобильных родителей 5-11 класс																	
			Минеральные вещества (мг)																	
№	Наименование	Единица измерения	Витамины (мг)																	
			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F					
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
3	4	5	6																	
295/Ак	Печенье	3	4	5	6															
202/309	Котлеты из птицы с соусом	60	4,23	6,81	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00			
377	Чай с лимоном	180	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46	
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	200/3,5	0,13	0,02	15,2	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
	Обед	30	2,43	0,3	14,64	97	0,00	0,01	0,00	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
47/Ак	Салат из квашеной капусты	574	23,06	22,17	85,7	640,14	0,23	0,18	2,23	36,41	0,53	196,58	74,15	196,9	41,5	4,2	0,33	0,95	1,7	7,35
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05				
268	Котлеты по-хлыновски с соусом	10/250/1	5,91	7,46	14,76	139,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
342	Компот из свежих яблок	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,95	1,8	7,35	
Итого за День		901	26,71	29,94	119,67	842,89	0,52	0,5	4,83	96,94	0,45	377,45	78,9	327,33	117,07	6,92	96,08	14,19	39,24	
		1475	49,77	52,11	205,37	1483,03	0,75	0,68	7,06	133,35	0,98	574,03	153,05	324,23	158,51	11,2	188,63	20,68	144,87	

		Наименование блюда										Категория: Дети дошкольного возраста 5-11 класс																				Сектор: Весенне-летний																																
				Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																								
				Б	Ж	У	4	5	6	7	В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																																									
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																											
1	Завтрак																																																															
3	Бутерброд с сыром			60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	11,3	11,89	0,51	1,28	4,95	9,8																																											
173	Каша вязкая молочная пшеница			250/5	10,29	13,16	50,59	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,08	121,88	18,61	48,48	1,32	46,1	2,89	30,04																																											
379	Кофейный напиток с молоком			30	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,28	0,11	183,87	111,63	106,75	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6																																											
ГР	Хлеб пшеничный			35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,11	0,00	0,10	1,23	35,5	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,38																																									
Итого за Завтрак				550	20,77	21,3	93,45	643,76	0,39	0,56	1,1	72,09	0,5	478,24	418,4	452,19	95,74	3,33	50,42	11,81	66,02																																											
Обед																																																																
21	Салат из соленых огурцов с луком			100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,8	0,34	0,34	0,04	2,46																																											
				репчатым																																																												
88	Щи из св. капусты с картофелем			250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,83	0,67																																														
				сметаной, зеленью																																																												
229	Рыба, тушеная с овощами			100	9,75	7,53	13,43	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	126,6	73,53	147,88	39,92	0,78	118,2	8,74	594,55																																											
				180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	16,78	0,07	63,3	24,40	96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	0,00																																										
312	Пюре картофельное с м/сливоч			200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																											
				40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	63,2	4,66	1,56	0,00	12,36	3,8																																										
				40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	4,66	1,56	0,00	12,36	3,8																																											
				916	23,67	26,61	99,06	686,24	0,35	0,63	40,57	290,2	10,62	1116,5	170,81	378,53	118,54	4,66	1,56	0,00	12,36	3,8																																										
				1466	44,44	47,91	192,51	1330	0,74	1,18	41,67	462,84	11,12	594,7	589,27	892,42	8,22	335,37	38,09	519,62																																												
ГР		Хлеб пшеничный																																																														
ГР		Хлеб ржаной пшеничный																																																														
ГР		Хлеб за Обед																																																														
Итого за день																																																																

Завтрак		Получено		Выдано (г)		Техническая		Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс																
338	Яблоко	3	Б	Ж	У	Ценность (ккал)	Витамин (мг)	Минеральные вещества (мг)																
291	Плов из птицы	4	4	5	6	7	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	F	Сезон: Весенне-летний				
376	Чай с сахаром	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04					
ПР	Хлеб пшеничный	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,98	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,68	139,76					
Итого за Завтрак		200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,03	0,00					
Обед		40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	0,00	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8					
10	Салат из зеленого горошка консервирован.	590	20,8	23,19	75,07	653,15	0,14	0,24	6,77	264,98	0,12	469,51	66,02	196,94	56,28	4,43	111,92	8,32	156,6					
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73					
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом.	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	2,73					
202/308	Макаронные изделия отварные	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46					
348	Компот из кураги	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46					
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
Итого за Обед		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35					
Итого за день		891	27,71	24,82	121,5	824,7	0,44	0,49	17,45	378,58	0,42	935,34	143,04	531,19	99,59	6,28	167,28	16,09	139,53					
		1481	48,51	48,01	196,57	1477,85	0,58	0,73	24,22	643,54	0,54	1404,82	209,06	528,08	155,87	10,71	279,21	24,37	296,13					

Заглавие	2	порции	вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: Весенне-летний																		
			Б	Ж	У		Категория: Дети дошкольного возраста 5-11 класс																		
							Минеральные вещества (мг)																		
75	Икра морковная	3	4	5	6	7	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F						
289	Ратт овощное из птицы	100	1,68	7,6	27,11	252,7	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	127,61						
883/Акт	Хлеб пшеничный	250	16,29	13,13	27,2	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,35	1,87	43,03	7,53	177,29						
Итого за Заглавие		200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8						
Обед		590	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
67	Винегрет овощной	100	21,21	21,13	104,79	769,06	0,23	0,3	30,65	343,67	8,52	780	107,81	221,41	69,75	2,96	82,04	10,02	219,5						
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	117,78						
272/334	Сметанки из птицы запеченные в сметанном соусе с рисом	250	5,37	5,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0,00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82						
385	Сок фруктовый в ассортименте	200	15	29,63	40,23	496,67	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46						
Итого за Обед		40	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00						
Итого за День		1461	2,43	0,3	19,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
			3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8						
			871	30,99	46,67	125,71	1031,14	0,48	0,58	16,92	483,36	0,44	786,32	107,06	278,62	79,61	5,29	109,58	16,98						
			1461	52,2	67,8	230,5	1800,2	0,71	0,88	47,57	826,91	8,96	566,32	14,87	499,93	149,36	8,25	191,6	27						

		порции		вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Б Ж У						В1 В2 С А Д К Са Р Mg Fe I Se F																					
		4 5 6			7			8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																					